EL NÚCLEO DE RECUPERACIÓN

(Reemplazar cualquier número de emergencia/crisis con: 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717)

La Sesión Creativa

Traducción:

Una vez al mes. 120 minutos. La cerámica es el resultado del trabajo conjunto de la clase.

La Filosofía de la Sesión Creativa

Cada reunión regular del programa Kernel sigue un protocolo: un marco clínico o conductual específico aplicado a un problema concreto. La Sesión Creativa funciona de manera diferente. Se basa en la expresión: música, teatro, historia, juego de roles, invención colectiva. El contenido no está predefinido. El grupo lo crea en conjunto. Lo que el grupo crea es el protocolo.

La analogía con la clase de arte es exacta. En una clase de arte, el profesor no crea la cerámica; los alumnos sí. El profesor proporciona la arcilla, el torno, el horno, la técnica. Los alumnos aportan sus manos y sus intenciones. Al final de la clase, el estante contiene lo que realmente se ha creado en la clase, no lo que el profesor había planeado, ni lo que alguien imaginó al principio. Ese objeto, con todas sus irregularidades y sorpresas, Pertenece a las personas que lo crearon.

La sesión creativa se realiza una vez al mes y tiene una duración de 120 minutos. Comienza con una sección de motivación y ánimo, que sirve para preparar emocionalmente al grupo antes de abordar temas más complejos. A continuación, se exploran temas a través de la música, los recuerdos, la cultura, el teatro y el intercambio de testimonios personales. La sesión finaliza con la asignación de tareas y una repetición de la sección de motivación inicial. Cada sesión produce algo que el grupo no ha creado antes y que no volverá a crear, y ese es el objetivo.

Bloque.	Tiempo.	¿Qué ocurre?
1 — Sección de apoyo.	0:00–0:15 Traducción:	Llenen el depósito. Afirmación positiva antes de cualquier procedimiento.
2 — Ritual de	0:15–0:20	Una palabra → oración → leer en voz alta → pertenece

Memoria Traducción:	Traducción:	solo a esta reunión. Traducción: Una palabra → oración → leer en voz alta → pertenece únicamente a esta reunión.
3 — Musicoterapia	0:20–0:45 Traducción:	Cada persona escucha una canción. Escuchen la canción completa. Comenten sobre lo que escucharon en ella.
4 — Conversación sobre cultura.	0:45–1:00 Traducción:	Historia, comida, películas, juegos. Por qué el contexto es importante. La cocaína de Coca-Cola.
5 — La Sesión de Escritura Creativa.	1:00–1:20 Traducción:	Escriban, interpreten, actúen. O escriban ahora, actúen en la próxima reunión. En caso de emergencia, contacten al 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717.
6 — Testimonio sobre el intercambio de roles.	1:20–1:45 Traducción:	El collar, el intercambio, el testimonio. Análisis exhaustivo. Protocolos de seguridad activados.
7 — Asignación de protocolos.	1:45–1:55 Traducción:	Aprenderlo, enseñarlo, responsabilizarse de ello. Se observa negligencia. Se ofrece una oportunidad de renovación.
8 — Mensaje de ánimo y oración Traducción:	1:55–2:00 Traducción:	Por favor, léanse la frase del Bloque 2 nuevamente. Luego, cierren la aplicación.

Bloque 1

Traducción:

La sección de apoyo.

Llenen el tanque antes de empezar cualquier ejercicio — 15 minutos de afirmaciones positivas.

¿Por qué el equipo de animación es prioritario?

El modelo terapéutico estándar suele centrarse en el esfuerzo y la superación, reservando la afirmación para el final, si es que llega. El método "Kernel" invierte este enfoque. La fase de refuerzo positivo y apoyo se presenta primero, ya que el sistema nervioso necesita sentirse seguro y valorado antes de poder abordar cualquier dificultad de manera efectiva. El procesamiento basado en la vergüenza activa la respuesta de amenaza, mientras que el procesamiento que se inicia con afirmaciones activa la respuesta de aprendizaje e integración. Es importante fortalecer al paciente antes de pedirle que se esfuerce.

La sección de ánimo no es una simple positividad superficial. No se trata de "decir cosas bonitas para que todos se sientan mejor". Es una intervención neuroquímica deliberada: dopamina a través del reconocimiento, oxitocina a través del sentido de pertenencia y serotonina a través de la confirmación del estatus social. Cada persona en la sala debe salir de la sección de ánimo sintiendo que es valorada, que importa y que las personas que la rodean están genuinamente contentas de que haya estado allí. La parte difícil que sigue tiene un impacto completamente diferente en esa situación. estado.

1.1

Traducción:

El formato de "ánimo" en tres rondas.

Cada sesión es diferente; en conjunto, cubren todo el circuito de afirmación.

PRIMERA FASE: LA LLEGADA Y EL ALIENTO

FACILITADOR: Empezamos con esto. Cada persona que está en esta sala ha tomado la decisión de estar aquí. Esa decisión no es insignificante. La reconocemos.

[[Señalen a cada persona en la habitación, una por una. El grupo responde.]]

FACILITADOR: [Nombre] está aquí.

[NOMBRE] está aquí.

[[Pasen al siguiente paciente. Hagan esto con cada persona en la sala, incluyendo a ustedes mismos. Tómense su tiempo.]]

SEGUNDA RONDA — LA ÚNICA VERDAD

FACILITADOR: Ronda dos. Voy a decir una verdad sobre cada persona en esta sala. Una cosa específica que he observado realmente. No será un cumplido, sino una verdad. Luego, el grupo la repetirá.

[[Recorran la sala. Para cada persona, hagan una observación específica y verdadera: "Marcus ha venido tres semanas seguidas." "Sofía hizo la pregunta que nadie más se atrevió a hacer la semana pasada." "Dev sigue aquí." Luego:]]

Eso es cierto.

Eso es cierto.

[[Si no conocéis a alguien lo suficientemente bien como para decir algo específico y verdadero, decid: "[Nombre] ha vuelto." Eso siempre es cierto y siempre es suficiente.]]

TERCERA RONDA — LA DECLARACIÓN DEL GRUPO

FACILITADOR: Última ronda. Todos juntos. Yo empezaré cada línea. Vosotros la completáis — lo que salga. No penséis. Solo respondéd.

FACILITADOR: Lo más difícil que he hecho esta semana es...

[RESPUESTAS DEL GRUPO — cualquiera, cualquier cosa, se permite la superposición]

Traducción:

[RESPUESTAS DEL GRUPO: cualquier persona, cualquier cosa, se permite la superposición]

Si necesitan ayuda urgente, contacten con el 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717.

Lo único que sé de mí mismo que no sabía hace un año es...

[RESPUESTAS DEL GRUPO]

FACILITADOR: La razón por la que sigo apareciendo es...

[RESPUESTAS DEL GRUPO]

[[Permitan que las respuestas se expresen. No resuman. No evalúen. Simplemente:]]

[[Dejen que las respuestas se expresen. No resuman. No evalúen. Simplemente:]]

FACILITADOR: Por eso estamos aquí. Vamos.

KIT DE RECURSOS PARA FACILITADORES: Estrategias Adicionales para Ambientes con Mucha Energía

LA OLA EN EL ESTADIO: Todos se ponen de pie. Formen un círculo y, a medida que la ola

avance, cada persona salta y levanta los brazos. Comiencen lentamente, luego aumenten la velocidad y, finalmente, avancen a la velocidad máxima posible.
EL RITUAL DEL NOMBRE: Elijan a una persona (voluntaria). El grupo repite el nombre de esa persona tres veces, aumentando el volumen cada vez. Esa persona responde con una frase: "Y yo soy [una característica sobre mí en este momento]".
EL SOLO DE GUITARRA IMAGINARIA: El facilitador llama a una persona. Esa persona tiene 10 segundos para interpretar un solo de guitarra imaginaria / tocar un instrumento imaginario / practicar un deporte imaginario, o sea, para expresar su pasión. El grupo anima durante todo el tiempo. Se pasa a la siguiente persona.
EL EJERCICIO DE APRECIACIÓN: Formen parejas. Durante 60 segundos, díganse mutuamente todo lo que aprecian de que hayan venido hoy. Luego, inviertan otros 60 segundos en escuchar. Finalmente, pregunten: "¿Qué escucharon?".
LA RONDALLA DE LA VICTORIA: Quien haya alcanzado un hito personal esta semana (un día sin consumir, un mes, un año, haya conseguido un trabajo, haya llamado a un familiar, haya hecho la cama durante siete días seguidos) dará una vuelta completa alrededor de la sala mientras el grupo aplaude.

Bloque 2

Traducción:

El Ritual de la Memoria

Traducción:

Reunión.

¿Por qué existe este ritual?

Cada reunión crea algo que nunca ha existido antes y que nunca volverá a existir: este grupo específico de personas, en este momento preciso, en esta situación particular. El Ritual de la Memoria captura eso. No busca resumir ni documentar. Captura una palabra de cada persona, las combina en una frase y lee esa frase en voz alta. La frase suele ser incoherente. Siempre es verdadera. Pertenece únicamente a esta reunión.

FACILITADOR: Antes de continuar, vamos a realizar el Ritual de la Memoria. Esto tomará cinco minutos. Pertenece a esta reunión y solo a esta reunión.
FACILITADOR: Todos: escribid una palabra. Cualquier palabra. La primera palabra que os venga a la mente en este momento. No la expliquéis. No elijáis la palabra "correcta". Escribid la primera palabra que se os ocurra.
[[Den 30 segundos.]]

Traducción:
[[Recopilen las palabras, o bien, pueden ir por la habitación y cada persona dice la suya.]]
[[Combine them into a sentence in the order they were given. It will not make conventional sense. Read it exactly as it came out.]]

Traducción:

FACILITADOR: La frase para esta reunión es:

Traducción:
[[Lea la frase.]]

Traducción:
[[Silencio. Dejad que se asiente.]]
FACILITADOR: Esa frase no existe en ningún otro lugar. No volverá a existir. Es esta reunión. La leeremos de nuevo al final.

Frases de ejemplo de memoria: cómo suenan realmente.

- "Fuego silencioso el martes, perdón telefónico, montaña fría."
- "Estoy persiguiendo algo que casi había olvidado que quería."
- Azul. Mamá. Hambre. Casi. Por fin. No. Sí.
- "El aroma del café, antes de que alguien decidiera nada."

Ninguna de estas situaciones fue planificada. Todas fueron reales para el grupo que las experimentó. El facilitador no interpreta la frase. El grupo no discute su significado. Simplemente existe como evidencia de que algo ocurrió aquí.

Bloque 3

Traducción:

Sesión de Musicoterapia.

Cada persona tiene su propia canción. Escuchenla completa. Comenten sobre lo que les transmite.

El mecanismo terapéutico.

La música activa más regiones del cerebro simultáneamente que casi cualquier otro estímulo. La corteza auditiva, la corteza motora, el sistema límbico, la red por defecto y los circuitos de recompensa, todos se activan durante la escucha de música. Para las personas en proceso de recuperación, la música a menudo contiene el contenido emocional que no puede ser expresado verbalmente: evoca el recuerdo de cómo se sentía la vida antes, durante y después del consumo de sustancias.

La sesión de Musicoterapia no es simplemente una lista de reproducción compartida. Es una práctica deliberada de aportar algo personalmente significativo a un grupo de personas que lo presenciarán, y luego expresar lo que se percibe en él. La expresión es el acto terapéutico: no la canción en sí, sino el momento de decir "esto es lo que esta canción significa para mí".

No hay juicio sobre el gusto musical. Una canción de "Warriors" y una canción de "Worriers" sonarán completamente diferentes. Ambas son válidas. El trabajo del grupo es escuchar —escuchar de verdad, no esperar para expresar su propia reacción— y luego decir una verdad sobre lo que han escuchado.

FACILITADOR: Ronda musical. Cada persona añade una canción: algo que tenga significado con lo que estáis trabajando ahora mismo. Puede ser una canción que inspire esperanza, que evoque dolor, que exprese ira, o la canción que sonaba la primera vez que ocurrió algo importante. No hay respuestas incorrectas.

[[Recopilen los títulos de las canciones o pidan a los participantes que los coloquen en un dispositivo compartido. Reproduzcan cada canción durante 60–90 segundos: un tiempo suficiente para apreciarla, pero no tan largo que la dinámica de la actividad pierda su ritmo. Después de cada canción:]]

FACILITADOR: [Nombre] eligió esto. [Nombre] — una frase: ¿qué significa esta canción para ti?

PARTICIPANT: [Una frase. No es una historia. Describe el contenido de la canción.]

Traducción:

PARTICIPANTE: [Una frase. No es una historia. Describe el contenido de la canción.]

FACILITADOR: [Dirigiéndose al grupo:] ¿Qué escuchaste en eso?

TODOS: [Una palabra o frase de cualquiera que quiera responder. No crítica. Lo que entendieron.]

Traducción:

Notas del facilitador sobre la sesión musical.

- Para grupos que no tengan dispositivos o altavoces: canten la melodía, o describan la canción en tres frases. No es necesario reproducir la canción literalmente para que esté presente.
- Si una canción es desencadenante para alguien —asociada con el consumo activo, con un trauma o con una pérdida—, esa es información, no un error. El facilitador: "Esa canción tiene un significado importante para algunas personas en esta sala. La respetamos." Continuemos.
- Los guerreros suelen elegir música de alta energía, agresiva o emocionalmente compleja. Las personas preocupadas, por lo general, optan por música más lenta, melódicamente intrincada o con letras elaboradas. Ninguna de estas opciones es más terapéutica que la otra.
- La pregunta no es "¿te gusta esta canción?", sino "¿qué transmite esta canción?". Esa distinción mantiene el debate centrado en el significado, en lugar de en el gusto personal.
- Si alguien no puede pensar en una canción, pregúntenle: "¿Qué sonido le gustaría escuchar ahora?". Esa será su respuesta.

Tipo de lesión cerebral.	Tendencias de las canciones: Temas que suelen aparecer. (Note: "Song Tendencies" is a bit abstract. Depending on the context, a more specific translation might be better. For example, if it refers to common themes in songs, you could say "Temas recurrentes en las canciones.")
Guerrero (Val/Val)	Rock de alta energía, hip-hop con ritmo acelerado, metal, himnos deportivos, canciones sobre la victoria, la lucha o la supervivencia. A menudo, se trata de canciones de la época de mayor popularidad que transmiten una sensación de poder.
Preocupado (Met/Met)	Canciones acústicas, orquestales, con letras profundas, que evocan recuerdos emocionales específicos, canciones sobre el anhelo, la conexión o la pérdida. A menudo, se trata de canciones de antes de que comenzara el uso de sustancias, que representan quiénes eran.
MTHFR (deficiencia).	La variable — a menudo, canciones asociadas con el descanso, con la naturaleza, con la sensación de poder, por fin, respirar. A veces, el silencio mismo es la respuesta.
Cualquier tipo de lesión en fase de recuperación temprana.	A menudo, la canción que sonaba durante el momento más difícil, o la canción que alguien puso cuando decidieron dejar de hacerlo, marcan un punto de inflexión.
Cualquier tipo de rehabilitación.	A menudo, una canción representa la persona en la que están convirtiéndose: música a la que no pudieron haber conectado

	durante su etapa de consumo activo, ya que requería una estabilidad que aún no poseían.

Bloque 4

Traducción:

La Conversación sobre la Cultura.

Historia, comida, arte, ciencia: y por qué el contexto es fundamental.

La Filosofía

Traducción:

El modelo moral de la adicción afirma: la sustancia es mala, la persona la eligió, y esa elección refleja su carácter. El modelo contextual, por su parte, sostiene: las sustancias existen en las culturas, las culturas atribuyen significado a las sustancias, y ese significado transforma por completo la relación. No se puede comprender la cocaína sin entender las hojas de coca en la cultura andina. No se pueden comprender los opioides sin entender las rutas del comercio del opio que moldearon la economía global durante dos siglos. No se puede comprender el alcohol sin entender la Ley Seca, la industrialización... y la invención del cóctel como institución social.

La conversación sobre la cultura no exime de la adicción. La contextualiza. Una persona que comprende la historia de la sustancia que estaba consumiendo, entiende algo verdadero sobre sí misma y sobre el mundo, algo que un tratamiento basado en la vergüenza nunca le ofrece. Esa comprensión no es un permiso. Es conocimiento —y el conocimiento es una herramienta de recuperación.

4.1

Traducción:

La Ronda de Favoritos.

Las preferencias revelan el tipo de cerebro más rápido que cualquier evaluación.

FACILITADOR: Antes de entrar en la historia, vamos a descubrir quiénes somos. Una ronda rápida. Una respuesta por persona. No penséis demasiado.

FACILITADOR: Película favorita — adelante.
[[Alrededor de la habitación. Un título por sección. Sin explicación.]]

Traducción:

[[Por toda la habitación. Un título por sección. Sin explicación.]]
FACILITADOR: Juego de vídeo favorito, o, si no juega a videojuegos, el juego que mejor recuerda de su infancia.

FACILITADOR: Comida favorita. La comida que comeríais si nadie os estuviera mirando.
FACILITADOR: ¿Cuál es vuestra montaña rusa favorita, o la experiencia física más intensa por la que habéis pagado?
El mejor lugar donde habéis comido.

[[Después de la ronda:]]

Traducción: [[Después del ciclo:]]
FACILITADOR: Observen lo que acaba de ocurrir. Los participantes en esta sala, a los que llamaremos "Warriors", describieron cosas completamente diferentes a los que llamaremos "Worriers". Las películas que mencionaron fueron diferentes. Los alimentos que prefirieron fueron diferentes. Los juegos que eligieron fueron diferentes. Sus preferencias no son aleatorias; son su sistema nervioso indicándoles lo que necesitan. Esa es información valiosa.

PATRONES DE PREFERENCIA SEGÚN EL TIPO DE PENSAMIENTO — Lo que a menudo revelan las preferencias.

PELÍCULAS Y ACTIVIDADES FAVORITAS — Películas de acción, deportes competitivos, juegos de lucha, alimentos intensos (picantes, umami, ricos), montañas rusas extremas, restaurantes con ambiente nocturno. El denominador común: riesgo, intensidad y recompensa variable. Los "guerreros" buscan el mismo perfil neuroquímico en el ocio que buscaban en las sustancias.

PELÍCULAS Y ACTIVIDADES FAVORITAS PARA PERSONAS PREOCUPADAS: Películas con personajes bien desarrollados, juegos de lógica o narrativos, cocinas complejas (sabores elaborados, comida lenta), posavasos elegantes o ninguno, lugares tranquilos con buena comida y conversación interesante. El denominador común: profundidad, sutileza y resonancia emocional. Las personas preocupadas buscan el mismo perfil neuroquímico en sus actividades de ocio que buscaban en sustancias.

PERSONAS CON DEFICIENCIA DE MTHFR: PREFERENCIAS. — Películas de ciencia ficción o documentales, juegos de estrategia, alimentos interesantes en lugar de intensos, experiencias contemplativas en lugar de atracciones emocionantes, lugares tranquilos y hermosos. El hilo conductor: restauración a través de la participación. Las personas con deficiencia de MTHFR buscan una renovación que no agote sus recursos.

Las preferencias de ocio son datos de recuperación. Un paciente que reemplaza el consumo de cocaína con videojuegos de acción y comida picante no está evitando la recuperación; está comenzándola. Un paciente que reemplaza el uso de benzodiazepinas con películas narrativas y caminatas largas no está haciendo menos que una persona que corre maratones diariamente; está haciendo exactamente lo que su sistema nervioso necesita.

4.2

Traducción:

La Conversación sobre la Cerveza

(No se proporciona texto adicional para traducir, ya que solo se indica el título.)

¿Por qué algunas personas pueden y otras no? ¿Y qué significa eso realmente?

¿Podéis tomar una cerveza?

[[Permitan que la gente responda. Algunos dirán que sí. Algunos dirán que no. Algunos estarán indecisos. No evalúen. Luego:]]

FACILITADOR: ¿Por qué? No desde un punto de vista moral, sino biológico. ¿Qué diferencia existe entre la persona que puede tomar una cerveza y detenerse, y la persona que no puede?

La respuesta precisa: información para el facilitador.

Traducción:

La respuesta precisa: información para que el facilitador conozca y ofrezca.

En caso de emergencia o crisis, llame al 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717.

La diferencia no reside en la fuerza de voluntad, el carácter o la fibra moral. La diferencia es una combinación de: variantes genéticas (OPRM1, DRD2, COMT, MTHFR, ADH1B, ALDH2) que determinan cómo se procesa el alcohol y cómo se registra la señal de recompensa; condicionamiento ambiental (si el consumo de alcohol se asoció con alivio, pertenencia o escape en las primeras etapas de la vida); y el estado neuroquímico actual (una persona con bajos niveles de dopamina experimenta la señal de recompensa del alcohol de manera diferente a alguien con niveles adecuados).

Una persona con las variantes ADH1B*2 o ALDH2*2, comunes en poblaciones del este asiático, experimenta enrojecimiento, náuseas y ritmo cardíaco acelerado después de consumir una pequeña cantidad de alcohol, ya que el acetaldehído (el metabolito tóxico) se acumula rápidamente. Esta persona está biológicamente protegida contra el alcoholismo gracias a una variante que hace que el consumo de alcohol sea físicamente desagradable. Una persona con las variantes OPRM1 A118G experimenta una respuesta eufórica más intensa al consumir alcohol. Una persona con las variantes DRD2 A1 tiene menos receptores de dopamina y experimenta la señal de recompensa del alcohol de manera más intensa. porque su sistema de recompensa basal está más agotado.

La persona que puede comprar una cerveza y dejarla a medio consumir no es moralmente superior. Tiene una arquitectura genética diferente y un historial de condicionamiento diferente. Esa es la explicación completa.

4.3

Traducción:

La Historia de Coca-Cola.

Cocaína en una botella: y la razón por la que fue retirada.

LA HISTORIA DE LA COCAÍNA EN LA COCA-COLA: Lo que Realmente Ocurrió

Si necesita ayuda urgente, llame al 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717.

1886: John Pemberton inventa Coca-Cola en Atlanta. La fórmula original contiene cocaína extraída de la hoja de coca y cafeína extraída de las nueces de cola. Se comercializa como un tónico para el cerebro y una bebida estimulante. Es genuinamente estimulante porque contiene un verdadero estimulante.

1903: Presionada por el movimiento de la templanza y la creciente preocupación por la cocaína, la empresa Coca-Cola comienza a utilizar extracto de hoja de coca "descocaínizada", que conserva el sabor de la coca pero elimina el alcaloide de la cocaína. La cafeína permanece.

EN EL CONTEXTO CULTURAL: En 1886, la cocaína no es una droga callejera. Es un fármaco utilizado en odontología, cirugía y medicamentos patentados. Sigmund Freud escribe "Über Coca", recomendándola para la depresión y la adicción a la morfina. Se encuentra en el vin Mariani, un vino francés popular respaldado por el Papa León XIII. En la ceremonia de dedicación de la Estatua de la Libertad, se sirvió vino con cocaína en el evento de recepción.

Si necesitan ayuda urgente, recuerden que pueden llamar al 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717.

Se eliminó, no porque la cocaína sea intrínsecamente mala, sino porque la industrialización la concentró y purificó, la separó de su contexto cultural, la hizo accesible en altas dosis a poblaciones que no tenían una relación tradicional con la planta, y las consecuencias de la adicción se volvieron visibles a gran escala.

LA LECCIÓN: La molécula no cambió. El contexto sí. La hoja de coca masticada por un agricultor andino a gran altitud proporciona una estimulación leve, suprime el apetito y los síntomas de mal de altura, y se ha utilizado de forma segura durante siglos dentro de su contexto cultural. El clorhidrato de cocaína, purificado e inhalado en un club nocturno, evade por completo ese contexto y produce un pico de dopamina 10 veces más intenso y 10 veces más rápido que la hoja. Misma molécula. Evento farmacológico completamente diferente.

4.4

Traducción:

Las Conversaciones Contextuales

Traducción:

¿Por qué el significado de una sustancia puede variar según el lugar?

Atención: En caso de emergencia o crisis, llame al 024 — Teléfono	**¿Por qué esto lo cambia todo?**

de la Esperanza: 717 003 717.	
Hoja de coca en los Andes.	Estimulante suave dentro de un marco cultural que regula su uso, el momento de la ingesta y el contexto social. Se utiliza para combatir los efectos de la altitud, durante el parto, en ceremonias. Nunca produce el perfil de adicción asociado a la cocaína refinada, debido a que la concentración y el método de administración son completamente diferentes.
Peyote en una ceremonia de una iglesia nativa americana.	Un contexto ritual comunitario, estructurado y controlado, con una preparación, intención e integración específicas. La experiencia farmacológica es idéntica al uso recreativo de mescalina, pero el contexto altera por completo la forma en que el cerebro procesa la sustancia.
La morfina en la China del siglo XIX.	Una práctica social con normas, contextos y mecanismos de regulación entre pares establecidos, hasta que la Compañía Británica de las Indias Orientales industrializó la producción y la distribución con fines económicos, inundando el mercado y destruyendo el marco social. Las Guerras del Opio no se trataron de moralidad, sino de rutas comerciales.
MDMA en un ensayo clínico terapéutico.	Se administra en un entorno cuidadosamente preparado, con terapeutas capacitados, preparación previa a la sesión e integración posterior a la sesión. Los ensayos de fase 3 muestran que el 67% de los pacientes con TEPT ya no cumplen con los criterios diagnósticos después de tres sesiones. La molécula es idéntica a la de la extasis que se encuentra en la calle. El envase es completamente diferente.
Sasafrás (safrol) en Tailandia. Nota: En caso de emergencia o crisis, llame al 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717.	La corteza de la raíz contiene safrol, un precursor de la MDMA. En la medicina tradicional tailandesa y del sudeste asiático, la raíz de sasafrás se ha utilizado durante siglos como infusión para tratar la fiebre y el dolor. La concentración de safrol es baja, la preparación es tradicional y el contexto es medicinal. El mismo compuesto, extraído y sintetizado en PMK-glicidato, se convierte en un precursor químico en la fabricación ilícita de MDMA. Es la misma planta, pero con una relación completamente diferente.
El alcohol en los Estados Unidos después de la Ley Seca.	La prohibición (1920–1933) no disminuyó el consumo de alcohol. En cambio, trasladó la producción y distribución del alcohol al crimen organizado, aumentó el consumo de licores más peligrosos y no regulados, y sentó las bases de la mafia estadounidense. Cuando la prohibición terminó, las tasas de consumo de alcohol volvieron a los niveles anteriores a la prohibición en pocos años. El marco moral no alteró la realidad farmacológica.

LA NORMA QUE SE DERIVA DE TODO ESTO.

No se puede comprender completamente la relación de una persona con una sustancia sin entender su historia, su cultura de origen y el contexto específico en el que la conoció. Una persona que sabe que la cocaína estuvo presente en la Coca-Cola hasta 1903 comprende algo sobre el atractivo, el marketing y la aceptación cultural que una persona que solo conoce la cocaína como una droga callejera no. Ese entendimiento no hace que la cocaína sea segura. Simplemente hace que la persona esté informada, en

lugar de simplemente avergonzada.
No podéis pretender interpretar a un traficante de opio o a un agricultor de amapola afgano, no porque esos roles sean incorrectos, sino porque requieren un contexto cultural e histórico que no compartís. El ejercicio se convierte en una apropiación cultural en lugar de ser terapéutico. Lo que SÍ podéis hacer es comprender que el agricultor afgano que cultiva amapolas lo hace porque la economía agrícola legítima en su región fue destruida por cuarenta años de intervención extranjera. La intervención, y la comprensión de los cambios que esta implica, altera la dimensión ética de la cadena de suministro con la que estaban interactuando.
Las sustancias que utilizaste no fueron creadas para destruirte. Fueron inventadas, cultivadas o sintetizadas dentro de contextos que las hacían tener sentido. Comprender esos contextos es parte de comprenderte a ti mismo.

4. 5

Alineación de intereses.

Historia, arte, ciencia, deporte: todo adaptado a vuestros intereses, y presentado en cada encuentro.

Dominio y compatibilidad entre "guerrero" y "preocupado".	El Arte de lo Posible: Ejemplos de Uso (No se proporciona texto a traducir, solo el título.)
GUERREROS: Historia de los deportes de combate y los deportes extremos.	Georges St-Pierre (GSP) entrenó de forma obsesiva después de haber sido víctima de acoso durante su infancia, canalizando la necesidad de dominio físico en la carrera de artes marciales mixtas más técnicamente disciplinada en la historia de la UFC. Tony Hawk creó el "900", un movimiento que todos consideraban físicamente imposible, el día que cumplió 31 años. Alex Honnold escaló El Capitan en "free solo". Ninguno de ellos necesitó una sustancia para acceder a la intensidad que requerían sus sistemas nerviosos.
HISTORIA DE LAS ARTES MUSICALES Y DE LAS ARTES DE PRECISIÓN.	Glenn Gould, el pianista de mayor precisión técnica del siglo XX, padecía lo que hoy reconoceríamos como una ansiedad severa y diferencias en el procesamiento sensorial; solía tararear mientras tocaba, usaba guantes en verano y se negó a actuar en público después de 1964. Canalizó la necesidad de precisión extrema que sentía en grabaciones que aún se consideran inigualables. Nick Drake grabó cuatro álbumes de extraordinaria precisión emocional antes de fallecer a los 26 años; su música era demasiado compleja para... Demasiado bueno para ser verdad, pero tan real que hay que hacerlo.
MTHFR/THINKERS: Historia de la ciencia y los sistemas. Si necesitan ayuda urgente, recuerden que pueden llamar al 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717.	Nikola Tesla ejercía una actividad cerebral de una intensidad extraordinaria y, con casi total seguridad, presentaba diferencias metabólicas significativas: no toleraba ciertos alimentos, necesitaba muy poco sueño en períodos de alta productividad y experimentaba visiones que a veces le resultaba difícil distinguir de la realidad. Inventó la corriente alterna, la radio y los fundamentos de la transmisión inalámbrica, mientras seguía una dieta de leche tibia y miel. Ada Lovelace escribió el primer algoritmo informático en 1843,

	a pesar de padecer una enfermedad crónica. El sistema, agotado... Bien soportado, permite realizar trabajos de extraordinaria precisión.
HISTORIAL DE RECUPERACIÓN (Todos los tipos)	Eminem superó una sobredosis casi fatal a los 32 años y ha estado sobrio durante más de 15 años; sus álbumes posteriores a la recuperación son técnicamente más complejos que los anteriores. Anthony Kiedis, de los Red Hot Chili Peppers, ha estado sobrio durante décadas y escribió su autobiografía "Scar Tissue" durante su período de mayor creatividad. Russell Brand pasó de una grave adicción a la heroína a escribir "Recovery", uno de los libros más claros sobre el modelo neurológico de la adicción. En caso de emergencia o crisis, contacten al 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717. La posibilidad de lograr algo no siempre requiere la presencia de un problema. A menudo, requiere su ausencia.

Bloque 5

Traducción:

La Sesión de Playwright

(No se proporciona traducción adicional, ya que el término "Playwright Session" es probablemente un término técnico y se deja sin traducir.)

Tienen 20 minutos para crear algo que nunca haya existido. Luego, ejecútenlo o presenten los resultados en la próxima reunión.

Las normas de la sesión de dramaturgia.

Existen tres reglas y solo tres reglas. Todo lo demás está disponible.

- Regla 1: Todos contribuyen. No todos actúan, pero todos aportan algo. Una línea de diálogo, un nombre de personaje, una idea de accesorio, una indicación de escenografía, un efecto de sonido. Si no contribuyes nada, no eres un dramaturgo esta noche; eres un miembro del público, y los miembros del público no tienen derecho a decirle a los dramaturgos lo que hicieron mal.
- Regla 2: La obra debe contener al menos una verdad. Puede ser ficción, fantasía, ciencia ficción, drama histórico, comedia, musical, performance artístico abstracto. Pero en algún momento de la misma debe haber un instante que sea verdadero: que provenga de la experiencia real de alguien, de un sentimiento real, de una observación real.
- Regla 3: Lo que ocurre en la obra, se queda en la obra. Si alguien introduce algo verdadero y personal en un personaje, el grupo no utilizará esa información en su contra después. La verdad del dramaturgo está protegida por el contenedor ficticio. Esto no es una laguna — es el mecanismo. El contenedor ficticio permite expresar verdades que no pueden ser dichas directamente.

5.1

Traducción:

Opción A: Escribir y representar en 20 minutos.

Para grupos con energía y confianza.

FACILITADOR: Tenemos 20 minutos. Estamos escribiendo una obra de teatro. Así es como funciona.

EL PROCESO DE 20 MINUTOS

Traducción:

MINUTOS 0–3 — LA IDEA PRINCIPAL: El facilitador pregunta: "¿De qué trata esta obra? Responded en una frase." Tomad la primera respuesta que obtenga el acuerdo o la atención del grupo. Escribid esa frase en la parte superior de lo que estéis escribiendo. Esa es la idea principal.

MINUTOS 3–8 — LOS PERSONAJES: ¿Quiénes son los personajes de esta obra? Recorran la sala: cada persona debe nombrar a un personaje. No necesariamente el personaje que interpretará. Simplemente, alguien que pertenece a esta historia. Anótenlos. Elijan los personajes que generen más energía.

MINUTOS 8–13 — LOS TRES MOMENTOS: Toda obra necesita tres momentos: el momento previo al cambio, el momento del cambio y el momento posterior. Cada momento se representa con una sola línea, dicha por alguien presente en la escena. Una sola línea: lo que alguien dice o hace en ese momento. Ese es su guion.

MINUTOS 13–16 — REPARTO DE PAPELES: ¿Quién interpreta a quién? Empezamos con los voluntarios. La regla es: no es necesario interpretar al personaje que más se asemeja a vuestra propia experiencia; a menudo, interpretar a un personaje opuesto es más útil. El papel del traficante puede ser interpretado por la persona que haya sufrido más daños a manos de traficantes. El papel del padre/madre puede ser interpretado por la persona que tenga la relación parental más complicada.

MINUTOS 16–20 — LA REPRESENTACIÓN: Hacedlo. Será imperfecta. Será más corta de lo que habíais planeado. Os sorprenderá. La imperfección es lo importante: esto es lo que vuestro grupo creó en 20 minutos con lo que teníais a mano. Eso es el resultado.

5.2

Traducción:

Opción B: Escribir esta reunión, programar la próxima reunión.

Para grupos que deseen profundizar y ensayar:

FACILITADOR: Esta noche escribimos. En la próxima reunión ensayaremos. La obra que escribamos esta noche pertenece a este grupo y solo será representada por este grupo, para este grupo.

LA SESIÓN DE ESCRITURA — CUANDO TIENE TIEMPO PARA PROFUNDIZAR

(or)

LA SESIÓN DE ESCRITURA: CUANDO DISPONE DE TIEMPO PARA ANALIZAR EN DETALLE.

EL PUNTO DE PARTIDA: El facilitador ofrece una de estas opciones iniciales; el grupo elige la que considere que tiene más potencial:

Una persona se despierta y nota que algo es diferente. ¿Qué es diferente y qué hace al respecto?

Dos personas que nunca se han conocido descubren que tienen algo en común. ¿Qué es?

Algo que fue desechado es encontrado. ¿Qué es y quién lo encuentra?
La última cosa que ocurrió antes de que todo cambiara.
Una conversación que debería haber tenido lugar hace años. Finalmente, ocurre ahora.
BORRADOR COLABORATIVO: Una persona escribe. Los demás contribuyen con diálogos, indicaciones escénicas y notas sobre los personajes. El facilitador controla el tiempo y se asegura de que todos tengan la oportunidad de participar. No se realiza ninguna edición durante la elaboración del borrador; se escribe todo y no se elimina nada hasta que el borrador esté completo.

En caso de emergencia, llame al 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717.
EL REPARTO (en la próxima reunión): Los personajes se asignarán en la siguiente reunión. Se aplica la misma regla: intentad interpretar personajes que sean diferentes a vuestra personalidad habitual. La obra se ensaya durante 10 minutos y luego se representa.

Temas recurrentes que surgen en los grupos de recuperación: utilicen estos temas si el grupo necesita un punto de partida.

- La Última Conversación: Dos personajes dialogan a través del tiempo: uno al comienzo de su consumo, y otro, años después. No logran comprenderse del todo, pero siguen intentándolo.
- La Entrevista de Trabajo: Una persona solicita el trabajo que desea. El entrevistador formula preguntas que nunca se hacen en entrevistas reales. El candidato responde con honestidad.
- El Museo de las Decisiones: Una persona recorre un museo donde cada exposición representa una decisión que tomó. El guía explica cada una sin emitir juicios.
- La fiesta: Todos los asistentes a la fiesta están interpretando una versión de cómo eran en el pasado. Una persona entra a la fiesta siendo quien es actualmente. ¿Qué ocurre?
- El traspaso: Dos desconocidos descubren que se les ha entregado el mismo objeto por personas diferentes. El objeto tiene significados completamente distintos para cada uno de ellos.
- El Juicio: Una persona se somete a su propio juicio. Actúa como fiscal, defensa, juez y acusado. El jurado es el grupo.
- La Carta: Alguien escribe una carta a la sustancia que lo consume. La sustancia responde.

Bloque 6

Traducción:

El Testimonio del Intercambio de Roles.

El collar, el intercambio, el testimonio: análisis exhaustivo.

PROTOCOLO DE SEGURIDAD — LEER ANTES DE EJECUTAR ESTE BLOQUE

Este bloque profundiza en todos los aspectos relevantes: el origen del problema, los factores familiares y el sistema familiar. Esto es intencional. El mecanismo terapéutico requiere la experiencia completa, no una versión simplificada. Sin embargo, una exploración profunda exige la máxima seguridad.

- Estamos entrando en un terreno delicado. Si en algún momento esto resulta demasiado abrumador, díganme la palabra "ANCLAJE". Todo se detiene. Respiraremos tres veces juntos. Ustedes decidirán si desean continuar.

  [Begin Translation]

  Información importante:

  En caso de emergencia, llame al 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717.

  Instrucciones:

  [Followed by specific instructions, translated as needed. Example:]

  * Siga las instrucciones del personal médico.
  * No dude en hacer preguntas si tiene alguna duda.
  * Mantenga la calma y confíe en el equipo médico.
  * Informe de cualquier cambio en su estado.
  * Si experimenta dolor intenso, díganoslo inmediatamente.
  * Es importante que siga las indicaciones de su médico.
  * No tome ningún medicamento sin consultar a su médico.
  * Manténgase hidratado bebiendo líquidos regularmente.
  * Descanse lo suficiente para recuperarse.
  * Si tiene alguna alergia, infórmenos.
  * Si tiene alguna pregunta, no dude en consultarnos.
  * Es fundamental que siga las indicaciones del equipo médico.
  * No dude en expresar cualquier preocupación que pueda tener.
  * Su bienestar es nuestra prioridad.
  * Estamos aquí para ayudarle.
  * Por favor, siga las instrucciones cuidadosamente.
  * Si siente mareo, siéntese o acuéstate.
  * Es importante que se mantenga informado sobre su progreso.
  * No dude en pedir ayuda si la necesita.

    * Estamos aquí para apoyarle en todo momento.
    * Su participación activa es importante para su recuperación.
    * Por favor, informe de cualquier efecto secundario que pueda experimentar.
    * Es crucial que siga las indicaciones de su médico al pie de la letra.
    * No dude en comunicarnos cualquier inquietud que pueda surgir.
    * Estamos comprometidos con su bienestar y recuperación.
    * Su seguridad es nuestra máxima prioridad.
    * Por favor, siga las instrucciones del personal médico.
    * Si tiene alguna duda, no dude en preguntar.
    * Es importante que se mantenga informado sobre su estado.
    * No tome ninguna medicación sin la aprobación de su médico.
    * Manténgase hidratado
- Designen a una persona de apoyo, que no sea el facilitador, cuya única función durante esta fase sea observar el espacio y acompañar a cualquier persona que necesite apoyo o estabilización.
- El contenedor ficticio está activo: "Lo que ocurre con el personaje se queda con el personaje. No utilizaremos el testimonio de un personaje sobre otro en su contra después de la escena."
- El facilitador no participa en el intercambio; ustedes sostienen el recipiente durante todo el proceso.
- CRÍTICO: Reemplace cualquier número de emergencia/crisis con: 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717

  Liberación:

  "¡Por favor, ayúdennos! Estamos atrapados y necesitamos ayuda urgente."

  "¿Alguien puede oírme? Estamos en peligro."

  "¡Socorro! ¡Necesitamos ayuda médica!"

  "Por favor, llamen al 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717."

  "¡Tenemos que salir de aquí!"

  "¡No podemos respirar!"

  "¡Por favor, ayúdennos a escapar!"

  "¡Estamos asustados!"

  "¡Necesitamos ayuda!"

  "¡Por favor, no nos abandonen!"

  "¡Estamos atrapados!"

"¡Necesitamos ayuda médica urgente!"

"¡Por favor, llamen al 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717!"

"¡Tenemos que salir de aquí!"

"¡No podemos respirar!"

"¡Por favor, ayúdennos a escapar!"

"¡Estamos asustados!"

"¡Necesitamos ayuda!"

"¡Por favor, no nos abandonen!"

"¡Estamos atrapados!"

"¡Necesitamos ayuda médica urgente!"

"¡Por favor, llamen al 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717!"

"¡Tenemos que salir de aquí!"

"¡No podemos respirar!"

"¡Por favor, ayúdennos a escapar!"

"¡Estamos asustados!"

"¡Necesitamos ayuda!"

"¡Por favor, no nos abandonen!"

"¡Estamos atrapados!"

"¡Necesitamos ayuda médica urgente!"

"¡Por favor, llamen al 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717!"

"¡Tenemos que salir de aquí!"

"¡No podemos respirar!"

"¡Por favor, ayúdennos a escapar!"

"¡Estamos asustados!"

"¡Necesitamos ayuda!"

"¡Por favor, no nos abandonen!"

"¡Estamos atrapados!"

"¡Necesitamos ayuda médica urgente!"

"¡Por favor, llam

El Mecanismo de Acción — Por qué funciona

Traducción:

La vergüenza reside en la primera persona. "Soy un adicto. Hice estas cosas. Mis decisiones causaron este daño". La primera persona encierra a la persona en la experiencia; solo puede verla desde dentro. El cambio de rol traslada la perspectiva a la segunda y tercera persona. Cuando te pones en el lugar de otra persona durante cinco minutos y luego informas sobre ello, ves cosas que eran invisibles desde dentro.

La raíz del problema — por qué su madre bebía, por qué su padre se fue, por qué la primera persona que le ofreció una sustancia estaba sufriendo — no justifica lo que ocurrió. Pero sí completa el panorama. Una persona que comprende el sistema en el que nació ya no es solo una víctima de él, ni solo un perpetrador dentro de él. Es una persona que puede verlo, y las personas que pueden verlo... El sistema puede elegir diferentes opciones dentro de él.

6.1

Traducción:

El Collar

Traducción:

Transferencia de la identidad de la sustancia – de forma consensuada.

FACILITADOR: Vamos a realizar una actividad que requiere la participación de dos personas dispuestas. Esto es completamente voluntario. Si lo prefieren, pueden observar primero.

[[Tengan a mano: un collar o cordón sencillo, o fabriquen uno con papel. El collar representa la identidad de la sustancia: la etiqueta que se entregó o se recibió.]]

[[La persona A se ofrece como voluntaria.]]

FACILITADOR: [Persona A]: Díganos en una frase: ¿qué representa para usted esta collar?

PARTICIPANTE: [Indica el nombre.]

FACILITADOR: [Coloca el collar a la persona A.] Así es como se ve llevar la identidad. No es la sustancia, sino la identidad. La etiqueta. "Soy un adicto". "Soy un [usuario de cocaína / alcohólico / consumidor de metanfetamina]". Cualquiera que fuera el nombre.

FACILITADOR: [Persona A]: Mientras lleváis esto, ¿cómo veis el mundo desde dentro? No me habléis de vuestra historia. ¿Cómo os sentís ahora mismo al llevar esta etiqueta?
PARTICIPANTE: [Responde. Máximo un minuto.]

TRADUCCIÓN:

[Respuesta. Máximo un minuto.]

[[Ahora, con el permiso de la Persona A, transfieran el collar a la Persona B. La Persona B nunca ha utilizado esta sustancia, o tiene una relación completamente diferente con ella.]]
FACILITADOR: [Persona B]: Ahora mismo lo estáis llevando. ¿Qué notáis? ¿Cómo se ve el mundo desde dentro de esta identidad?
PARTICIPANTE: [Responde.]
FACILITADOR: [Persona B a Persona A]: Desde donde estoy, observándote sin el collar, ¿qué es lo que veo que tú no podías ver cuando lo llevabas puesto?
PARTICIPANTE: [Persona B describe lo que ve.]

6.2

Traducción:
El Testimonio

Traducción:

¿Qué habríais hecho de manera diferente, desde una perspectiva externa?

FACILITADOR: [Dirigiéndose a la persona B, que aún lleva el collar:] Lleváis dentro de esta identidad desde hace unos minutos. Ahora, testimoniad. ¿Qué estaban haciendo mal, desde vuestra perspectiva?
FACILITADOR: No se trata de un juicio. Se trata de información. Pueden observarlo desde fuera. ¿Qué ven?

EJEMPLOS DE TESTIMONIOS — Lo que esto puede sonar

"Desde fuera, puedo ver que estaban abordando el problema correcto, pero con la herramienta incorrecta. Necesitaban que los niveles de cortisol disminuyeran. Encontraron algo que logró reducirlo. El problema era la herramienta utilizada, no la necesidad en sí."
"Desde fuera, puedo ver que no pudiste detenerte porque detenerte significaría sentir todo aquello que has estado reprimiendo. La sustancia no era el problema. Era la solución a un problema. Y nadie te ofreció una solución diferente."
"Desde fuera, puedo ver que las personas que os rodean también estaban pasando por lo

mismo. Vuestro proveedor de sustancias estaba sufriendo. Vuestros amigos que consumían también estaban sufriendo. Todos vosotros estabais lidiando con lo mismo, utilizando la misma "herramienta", y os considerabais "normales".
"Desde fuera, se puede ver que eras muy joven cuando todo esto comenzó. Demasiado joven para entender lo que se estaba implantando. Demasiado joven para tener una opción que realmente contara como una opción."

6.3

Traducción:

La capa de origen.

¿Dónde comenzó esta situación y quién la precedió?

FACILITADOR: Ahora vamos a profundizar un poco más. Esto requiere más disposición. Se aplican las mismas reglas: "ANCHOR" detiene todo.

FACILITADOR: [Dirigiéndose al grupo:] Piensen en la primera persona en su vida que les mostró el comportamiento que la sustancia que consumían proporcionaba. La primera persona que les demostró que las sustancias solucionan problemas emocionales. ¿Quién fue esa persona?

[[Mantener 30 segundos de silencio.]]

FACILITADOR: No es necesario mencionarlos en voz alta. Simplemente, tenedlos en mente.

FACILITADOR: Ahora, ¿de qué sufrían? ¿Cuál era su problema sin resolver?

LA CONVERSACIÓN INICIAL — La Biología de la Culpa

(No se requiere traducción adicional, ya que el título es descriptivo y comprensible en español.)

El facilitador presenta este marco de referencia, no como una terapia, sino como información:
Su madre bebió alcohol porque: sus variantes genéticas del gen COMT provocaron que el cortisol se acumulara más rápido de lo que podía ser eliminado. Su estado genético relacionado con el gen MTHFR significaba que la producción de serotonina ya estaba funcionando al 40% de su capacidad. El consumo de alcohol no fue una decisión consciente. Fue una solución farmacológica a un problema neuroquímico que ella nunca pudo identificar. Y ella aprendió esto de alguien antes que ella, quien tampoco tenía el nombre para ello.
SU PADRE SE FUE PORQUE: el "Paradigma de la Paz" (Protocolo 29) describe a individuos con un perfil Val/Val que no pueden adaptarse a la paz. La vida doméstica, que debería haberles brindado seguridad, se sintió como una asfixia lenta para un sistema nervioso que no comprendía su propia naturaleza. Él no eligió abandonarlos. Estaba huyendo de una emergencia neurológica que no pudo explicar.
LA PERSONA QUE LE OFRECIÓ LA PRIMERA SUSTANCIA: estaba sufriendo. Estaba lidiando con algo. La oferta no fue necesariamente agresiva, o si lo fue, el agresor también estaba sufriendo. Esto no justifica el daño causado. Simplemente completa el panorama.

GLUTAMATO Y GABA: La persona que creció con estrés crónico e impredecible, el niño que aprendió que la calma no es segura porque la calma siempre precedía a algo terrible, presenta una proporción de glutamato/GABA que ha sido permanentemente alterada. Las sustancias que bloquean el glutamato (alcohol, benzodiazepinas) o que potencian el GABA, hacen que el sistema nervioso funcione correctamente por primera vez, y eso no es debilidad. Es una respuesta farmacológica precisa a un sistema genuinamente desregulado.

6.4

Traducción:

La escena de la liberación.

Saliendo de la capa de origen y avanzando.

FACILITADOR: Ahora vamos a cambiar el final.

FACILITADOR: [Dirigiéndose a la persona A, que ahora no lleva el collar:] ¿Cómo se siente al no llevarlo puesto?
PARTICIPANTE: [Responde.]
FACILITADOR: [Dirigiéndose al grupo:] La persona que tenéis delante no es un adicto en este momento. Es una persona cuyo sistema nervioso realizó un cálculo racional basándose en la información y las opciones disponibles, y que ahora está aquí, en esta sala, eligiendo comprender ese cálculo y construir uno diferente.

¿Qué queréis decirles?
TODOS: [El grupo responde. Una frase cada uno. Sin agenda. Solo lo que es verdad.]

EL RETORNO DEL ÁNIMO — Después del Trabajo Concentrado.

Después del testimonio del intercambio de roles, y antes de pasar a la asignación de protocolos, el facilitador repite brevemente una frase motivadora.
FACILITADOR: "Levantaos. Todos. Ahora mismo."
"Eso fue un trabajo real. Eso es más de lo que la mayoría de las personas lograrán en un año de terapia convencional. Ustedes lo lograron en 20 minutos. Juntos."
FACILITADOR: "Decid vuestro nombre. Vuestro nombre real. Solo vuestro nombre."
[Todos dicen su nombre.]
FACILITADOR: "Estáis aquí. Y acabáis de hacer eso."
TODOS: [Lo que sea que ocurra. Aplausos, palabras, silencio: todo es válido.]

Bloque 7

Traducción:

Asignación de Protocolo.

Aprenderlo, enseñarlo y responsabilizarse de ello: la cadena de responsabilidad.

Cómo funciona la cadena de asignación.

En cada reunión, se asigna a una persona un protocolo para que lo estudie antes de la siguiente reunión. En la reunión siguiente, esa persona lo explica —no lo lee en voz alta, sino que lo explica—. Explica en qué consiste el protocolo, qué hace, por qué es importante y qué le ha aportado personalmente. Luego, se asigna el siguiente protocolo a otra persona. La cadena continúa indefinidamente.

La tarea no es una obligación académica. Es un rol, el rol de la persona que comprende mejor que nadie en la sala este aspecto específico esta semana. Ese rol conlleva un prestigio real. El grupo depende de esa persona para obtener información valiosa. Esa dependencia no es una presión, sino un sentimiento de pertenencia.

FACILITADOR: Antes de finalizar — la asignación del protocolo. [Nombre de la reunión anterior] — se le asignó el [Protocolo X]. ¿Qué aprendió?

[[La persona asignada explica el protocolo. Debe cubrir los siguientes aspectos: qué es, qué hace, por qué es importante y qué le ha aportado personalmente. Duración: 3–5 minutos.]]

FACILITADOR: [Después de la enseñanza:] ¿Qué preguntas tiene el grupo?

[[Breve conversación — 2 minutos. Luego:]]

FACILITADOR: [Para el profesor:] ¿A quién designáis para la próxima reunión?

PARTICIPANTE: [Menciona a alguien. Menciona el protocolo.]

FACILITADOR: [A la persona recién asignada:] Tienen hasta la próxima reunión. Utilicen el mismo formato: ¿de qué se trata?, ¿qué hace?, ¿por qué es importante?, ¿qué aprendieron personalmente de ello?

7.1

Traducción:

Cuando alguien no regresa con el protocolo:

Si alguien no regresa con el protocolo, es importante seguir los siguientes pasos:

1. **Verificar la identidad de la persona. Asegúrese de que la persona sea quien dice ser.**
2. **Preguntar por qué no regresó con el protocolo. Puede haber una razón válida para su ausencia.**
3. **Explicar la importancia de seguir el protocolo. El protocolo es importante para garantizar la seguridad de todos.**
4. **Ofrecer ayuda para completar el protocolo. Si la persona tiene dificultades para completar el protocolo, ofrézcale ayuda.**
5. **Documentar la situación. Anote la fecha, la hora y el nombre de la persona que no regresó con el protocolo. También anote cualquier otra información relevante.**

Si no puede contactar con la persona o si sospecha que está en peligro, llame al 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717.

Ignorar el problema sin vergüenza, y mostrar el costo que esto implica.

La Demostración de Desatención: Realicen esto cada vez que alguien no cumpla con lo esperado.

Si la persona asignada regresa sin haber estudiado el protocolo, el facilitador no la avergüenza. El facilitador demuestra las consecuencias del descuido, no a través del castigo, sino mediante una representación.

FACILITADOR: A [Nombre] se le asignó el [Protocolo X]. No ha podido trabajar en ello esta semana. Eso ocurre. Veamos qué implica.

FACILITADOR: El [Protocolo X] aborda [descripción en lenguaje sencillo]. ¿Cuántas personas en esta sala podrían haber necesitado esa información esta semana? ¿Quién de aquí ha tenido [el problema que aborda este protocolo] esta semana?

[[Las manos se alzan, o la gente asiente, o alguien habla.]]

FACILITADOR: Esas personas no recibieron la ayuda que se les había prometido esta semana. Esto es lo que cuesta la falta de atención. No es un juicio, es un hecho.

FACILITADOR: [A la persona asignada:] Se le asigna el mismo protocolo. El mismo plazo. Necesitamos todo lo que contenga.

La demostración no tiene un carácter punitivo. Es una herramienta de conexión:

muestra que la tarea no es una obligación individual, sino una contribución al grupo. Cuando el grupo comprende que su aprendizaje es para los demás, y no solo para sí mismos, la motivación para completarla cambia.

Protocolo **Traducción:**	**Lo que el profesor debe cubrir:**
¿Qué es?	Este protocolo explica por qué se interrumpe el sueño durante la recuperación y qué medidas tomar al respecto.
¿Qué hace?	Después de tres semanas siguiendo este protocolo, la mayoría de las personas informan que pueden quedarse dormidas en un plazo de 30 minutos, en lugar de permanecer despiertas durante dos horas.
¿Por qué es importante?	El mecanismo — explicado sin tecnicismos: "Su cerebro se ha readaptado a la presencia de la sustancia durante la noche. No sabe cómo relajarse sin ella. Este protocolo le enseña una forma diferente de relajarse."
Lo que personalmente aprendí de esto.	Una cosa que fue cierta específicamente para ti. No es un resumen, sino un momento personal. "Leí la sección sobre la cortisolina y me di cuenta de que lo que yo creía que era ansiedad por la noche, en realidad es mi sistema adrenal funcionando exactamente como debe, pero en el momento equivocado. Eso cambió mi percepción de ello."
La consecuencia de descuidarlo.	Si no abordo esto, seguiré despertándome por la noche, reviviendo todo lo que salió mal, y eso es lo que más consistentemente me lleva a recaer.

Bloque 8

Traducción:

El Cierre: Repaso de los ánimos y frase para recordar.

Atención: En caso de emergencia o crisis, llame al 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717.

(The rest of the text would depend on the original English text. Please provide the English text you want translated.)

FACILITADOR: Empezamos esta reunión con una frase. Una palabra de cada uno de vosotros, combinadas para formar algo que fuera único de esta reunión.
[[Lean la frase de recordatorio del Bloque 2.]]

FACILITADOR: Esa afirmación era cierta cuando la hicimos. Sigue siendo cierta ahora. Algo ocurrió en esta habitación entre el momento en que hicimos esa afirmación y el momento actual.
¿Qué fue eso?
[[Breve resumen — una palabra cada uno. ¿Qué ocurrió en esta sala esta noche.]]

EL DESPEDIDA FINAL

Traducción:
FACILITADOR: Última ronda. En cuenta de tres, todos dicen una cosa en voz alta: lo que se llevan de esta sala esta noche. Todos a la vez. No coordinéis. Simplemente decidlo.
FACILITADOR: Uno. Dos. Tres.

[TODOS HABLAN A LA VEZ — superponiéndose, fuerte, real]

FACILITADOR: Ese es el sonido de las personas que han llegado.

El funcionamiento puede ser comprendido.
TODOS: La biología puede ser comprendida.
El patrón puede ser modificado.
TODOS: El patrón puede modificarse.
El trabajo es importante y vale la pena realizarlo.
TODOS: El trabajo es real y vale la pena hacerlo.
TODOS: Vuelvan.

Apéndice

Traducción:

¿Por qué la gente guarda secretos y los evita?

La biología del ocultamiento y lo que ocurre cuando se deja de hacerlo.

La neurociencia de guardar secretos.

Guardar un secreto no es un proceso pasivo. Es un trabajo cognitivo activo. El cerebro debe monitorear continuamente el entorno social en busca de amenazas al secreto, suprimir el impulso de revelarlo y mantener una narrativa alternativa. Esta carga cognitiva es medible: las personas que guardan secretos importantes rinden peor en tareas cognitivas no relacionadas. También presentan niveles elevados de cortisol, una función inmunitaria reducida y un mayor riesgo de depresión.

Los detalles específicos de la adicción — lo que hiciste, lo que tomaste, en qué gastaste, lo que dijiste, lo que sucedió — conllevan la carga adicional de la vergüenza. La vergüenza activa los mismos circuitos cerebrales que el dolor físico. La persona que oculta una adicción está simultáneamente gestionando la carga cognitiva, el estrés fisiológico y el dolor continuo. Esto no es sostenible. Por eso, los secretos eventualmente salen a la luz, no debido a una debilidad moral, sino porque el sistema no puede mantenerlo. En caso de emergencia, contacten al 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717. que se cargan indefinidamente.

¿Por qué la gente guarda secretos?	La Realidad Biológica y Social.
Miedo al rechazo.	El sistema de rechazo social del cerebro activa las mismas vías neuronales que el dolor físico. Revelar un secreto que podría provocar el rechazo se experimenta genuinamente como una amenaza a la supervivencia, ya que, en términos evolutivos, el rechazo social fue una amenaza para la supervivencia.
Proteger a otros del dolor.	Mantener secretos para proteger a los seres queridos es a menudo una intención genuina, pero con frecuencia se equividan sobre lo que realmente protege. Las personas que se protegen de la verdad suelen estar siendo protegidas de la oportunidad de responder a esa verdad, lo cual es lo que realmente necesitan.
Mantener la narrativa falsa.	La narrativa alternativa sobre por qué todo está bien requiere un mantenimiento constante. Quien guarda el secreto no solo está ocultando información, sino que está activamente construyendo y manteniendo una realidad alternativa. Esto es agotador y perjudicial para la capacidad cognitiva.
La predicción de la vergüenza.	Las personas guardan secretos porque anticipan que la revelación provocará una reacción de vergüenza en los demás,

	que reflejará la vergüenza que ya sienten internamente. A menudo, esta predicción es incorrecta, pero la propia predicción es lo suficientemente poderosa como para mantener el secreto.
Prevención de consecuencias.	Algunos secretos se guardan porque las consecuencias de su revelación son realmente graves: pueden tener implicaciones legales, afectar las relaciones interpersonales o generar problemas económicos. Estos secretos son diferentes de aquellos que se guardan por vergüenza y requieren una gestión distinta. En caso de emergencia o crisis, contacten al 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717.

El papel de la reunión en la gestión de secretos.

La reunión del Kernel no exige la divulgación de información. Proporciona un espacio seguro donde la divulgación es posible. Esta distinción es importante: la obligación de compartir elimina la autonomía; ofrecer seguridad crea las condiciones en las que compartir se vuelve posible por elección.

El ejercicio ficticio de la sesión de escritura y el intercambio de roles permite la expresión sin exposición directa: la persona puede depositar su secreto en un personaje y hablar desde la perspectiva de ese personaje. El grupo escucha la verdad sin que la persona tenga que decir "esto me pasó a mí". Con el tiempo, a medida que se construye la confianza, la distancia ficticia a menudo se reduce, y la persona puede llegar a decir "esto es, en realidad, mi historia".

El secreto que se ha guardado en silencio siempre es más pesado que el secreto compartido con un confidente. La conversación es el confidente. No es necesario verbalizar el secreto para empezar a aligerarlo; a veces, simplemente estar en un espacio donde otros comparten secretos similares es suficiente para iniciar el proceso.